

Traveller's Guide: Umbria

Nella quinta di una serie in sei puntate prodotta in collaborazione con la *Footprint Travel Guides*, **Julius Honnor** va alla scoperta del cuore verde d'Italia

Sabato, 11 Giugno 2011



Alamy

Un paesaggio verde e gradevole: la città di Orvieto

Dal parcheggio appena fuori le mura cittadine di Perugia, una serie di scale mobili conduce i visitatori attraverso gli scuri sotterranei della cinquecentesca Rocca Paolina per farli riemergere, poi, con gli occhi che faticano ancora ad abituarsi alla luce del sole, all'inizio di una delle più affascinanti vie medievali d'Italia, il Corso Vannucci. La rocca fu volutamente costruita sopra le abitazioni della sconfitta signoria locale ad emblema della dominazione Papale. Oggi, scendendo dalle scale mobili, se ne possono ancora osservare gli interni che la costruzione della rocca ha sì sovrastato ma anche inglobato e protetto.

Al di sopra del livello del suolo non si vede ormai più molto di quella che una volta fu una fortezza di proporzioni colossali. Chiedete a qualcuno del posto e vi sentirete spiegare con orgoglio come la locale tradizione del pane "sciocco" risalga proprio alla "guerra del sale", mossa nel 1540 contro il Papa, creativo affronto alla prepotenza del potere centralizzato. La storia può o meno essere vera; quel che è sicuro, in ogni caso, è che 150 anni più tardi, dopo l'unità d'Italia, gli Umbri non si fecero pregare per demolire l'odiata cittadella.

Questa adorabile vena anticonformista sopravvive anche nell'Umbria dei nostri giorni, anche se il suo singolare spirito rimane spesso ben celato sotto una coltre di rurale indifferenza.

Equidistante da Roma e da Firenze, il cuore verde d'Italia è sempre stato segnato dal continuo andirivieni fra il nord e il sud del paese senza esserne, tuttavia, mai travolto. I suoi borghi collinari di straordinaria bellezza sono fari di pietra in un mare di boschi e verdi colline. La storia sotterranea è di casa, specialmente a Perugia, Narni, Todi e Orvieto; e, da un punto di vista archeologico nei musei Umbri sono Etruschi a Romani a farla da padroni. In ogni caso, il periodo storico che ha lasciato le tracce più profonde nella psiche urbana contemporanea di una regione in cui molte delle strade cittadine sono rimaste pressoché intatte negli ultimi 500 anni, è quello medievale.

Anche la religione ha lasciato la propria impronta sulla regione, ma, anche nei casi più ispirati, non si tratta altro che di una spiritualità pastorale e spiccatamente anticonformista. Non a caso, San Francesco lasciò Assisi per vivere nei boschi, predicare agli uccelli ed incontrare il lupo; il regista Franco Zeffirelli non fu il solo a ritrarre il Santo come una sorta di leader contro-culturale nel suo film biografico del 1972, *Fratello Sole, Sorella Luna*. La Chiesa Cattolica non riuscì forse a cogliere pienamente lo spirito Francescano vista la mastodontica mostruosità con cui decise di attorniare la semplice cappella silvestre del Santo e Assisi è luogo in cui l'affluenza di bus turistici va ampiamente a superare la popolazione locale. Anche qui, in ogni caso, sfuggendo i negozi di souvenir, non vi sarà difficile avvistare

anziane signore intente a lavare le scale di casa ed appendere i panni ad asciugare al sole mentre il marito se ne sta a bere un bicchiere di vino e a giocare a domino.

Ignorata dallo sviluppo conosciuto dal resto d'Italia per buona parte del XX secolo, l'Umbria può ancora apparire intrappolata in una bolla temporale, molto più lontana dalla politica Romana e dai soldi del nord di quanto effettivamente lo sia. Qui le domeniche sono ancora soporiferamente lente, negozi ed uffici chiudono per una lunga pausa pomeridiana e, ad Agosto, le città vengono letteralmente abbandonate dagli abitanti diretti verso le spiagge. Con l'eccezione di Assisi, quello di turismo pare essere un concetto ancora del tutto nuovo e, francamente, meglio così. In Umbria raramente si trovano le folle di turisti della Toscana e fuori stagione – periodo che in alcune località dura la maggior parte dell'anno – potrete viaggiare in lungo e in largo senza incontrare un altro straniero.

La spina dorsale della regione è costituita dalla catena montuosa degli Appennini, ricchi di luoghi tranquilli. Coperto di neve in inverno prima che la primavera lo rivesta di fiori variopinti, il paesaggio Appenninico è perfetto per idilliache passeggiate campestri. In alternativa, potreste scegliere di lanciarvi giù dalle sue vette con un parapendio (00 39 074 382 1156; prodelta.it; from €25) oppure fare rafting sulle rapide dei suoi fiumi e torrenti (00 39 348 351 1798; raftingumbria.com; €25-€36).

Tutto l'anno e, in particolare, d'estate, anche le cittadine più piccole si riempiono di feste, sagre e festival dedicati ai temi più disparati, dal cioccolato di Perugia, agli sbandieratori alle percussioni. Alcuni di questi eventi, come Umbria Jazz (00 39 075 572 6113; umbriajazz.com), festival Perugino del jazz, in svolgimento dall'8 al 17 Luglio e il classico Festival Dei Due Mondi di Spoleto (00 39 074 322 1689; festivaldispoleto.com), in svolgimento dal 24 Giugno al 10 Luglio, sono ormai assurti a fama internazionale.

Le piazze adagiate alla sommità delle cittadine collinari Umbre sembrano fatte apposta per consumare lunghi pasti accompagnati dagli ottimi vini locali e ricchi di deliziose paste condite con i misteriosi tartufi che crescono sotto le radici degli alberi della regione. L'olio d'oliva Umbro è unanimemente riconosciuto come uno dei migliori d'Italia; e anche il vino, spesso ottenuto da uve Sagrantino in stupende cantine a conduzione familiare, è di assoluta eccellenza.

L'Umbria sta lentamente cambiando, grazie agli sforzi di produttori di nicchia impegnati a creare aziende vinicole da paesaggi intatti e grazie al suo straordinario patrimonio culturale ed artistico; la regione abbonda di straordinarie bellezze artistiche ed architettoniche, da quelle Etrusche a quelle Futuriste; bellezze che sono anche e soprattutto avvicinati grazie al fatto che raramente i grandi gruppi di turisti diretti Toscana si spingono tanto a sud o a est.

Ma a parlare di questa regione come una sorta di "Toscana senza turisti" come fanno molti, non le si rende certamente giustizia in quanto l'Umbria va fiera del proprio particolare carattere, un carattere rustico e rurale ma anche creativo e personale, raramente sfacciato e appariscente e per questo tanto più meraviglioso.

Come raggiungere e spostarsi nella regione

Ryanair (0871 246 0000; ryanair.com) offre voli diretti da Stansted al minuscolo aeroporto di Perugia cinque giorni la settimana. L'aeroporto si trova nella piana fra Perugia e Assisi ad una ventina di minuti d'auto dall'una e dall'altra. Raggiungere le due località in taxi vi costerà circa €30; in alternativa c'è un bus per Perugia a €3.50. Per raggiungere la regione dagli aeroporti delle regioni limitrofe - Roma, Pisa e Firenze – occorrerà prendere il treno; per biglietti, orari e prezzi consultare il sito Trenitalia.com. Perugia e Assisi sono separate da una ventina di minuti di treno. Anche le cittadine di Orvieto e Spoleto, entrambe teatro di un ricco calendario di eventi culturali, sono raggiungibili in treno. I trasporti pubblici non sono il mezzo più comodo per uscire dai percorsi turistici più battuti; noleggiare un'auto può essere un vantaggio.

Dove alloggiare

Uno dei modi più affascinanti per scoprire l'Umbria è soggiornando in un agriturismo. Originariamente casali di campagna con trattamento B&B, alcuni degli agriturismi si sono ormai evoluti in fastosi resort che riservano al cliente grande attenzione e la miglior cucina Umbra. Per maggiori informazioni visitate agriturismo.it.

L'elegante Torre di Moravola (00 39 07 5946 0965; moravola.com), adagiata in posizione collinare nei pressi del borgo medievale di Montone, è una torre fortificata del X secolo stupendamente riconvertita da un architetto e designer Britannico in un esclusivo hotel con sette suite. Doppie da €220, con prima colazione.

Al Casale degli Amici (00 39 07 4381 6811; ilcasaledegliamici.it) ubicato in posizione tranquilla, fra campi di lenticchie a circa tre km da Norcia, vi attendono un'ottima cucina e belle camere dall'arredamento rustico. Doppie da €40, con prima colazione.

A Bevagna, l'Orto degli Angeli (00 39 07 4236 0130; ortoangeli.it) è una struttura splendidamente composita costituita da una sontuosa residenza cittadina settecentesca e da un palazzo Rinascimentale. Il giardino pensile racchiuso fra i due edifici incorpora i resti di un antico teatro Romano. Doppie da €220, con prima colazione.

Coniugate il meglio dell'enogastronomia Umbra con una location bucolica mozzafiato soggiornando in un agriturismo che offre anche corsi di cucina. Il fantastico Alla Madonna del Piatto (00 39 07 5819 9050; madonnadelpiatto.com) nei pressi di Assisi è ottimo per soggiornare (doppie da €85 con prima colazione) o per imparare a cucinare (ogni lezione €115 a persona). Letizia Mattiacci vi insegnerà il meglio della cucina Italiana offrendovi un sorriso e abbondanti libagioni di vino durante la lezione.

La sistemazione offerta dalla Fattoria il Poggio (00 39 07 5965 9550; fattoriaisolapolvese.com) non è forse delle più sofisticate ma l'opportunità di soggiornare sull'Isola Polvese, nel bel mezzo del Lago Trasimeno, e avere l'isola tutta per sé una volta partito l'ultimo traghetto vale il sacrificio di qualche comodità. Doppie da €80, con mezza pensione.

Stupende passeggiate

I monti e le colline della catena Appenninica, che occupa la porzione orientale della regione, offrono luoghi straordinari in cui fare lunghe passeggiate; ciò vale in particolare per il parco nazionale dei Monti Sibillini (sibillini.net), situato a cavallo fra l'Umbria sud-orientale e le vicine Marche. Qui i cinghiali (e le salsicce di cinghiale) sono di casa e non è raro scorgere un lupo grigio o addirittura un orso bruno.

Fra questi monti, le nebbie mattutine si addensano fitte su vasti altipiani sovrastati da picchi innevati. In primavera e nei primi mesi d'estate, le pianure si colorano di meravigliosi fiori selvatici mentre in altre stagioni sono celebrate per le lenticchie che vi si coltivano. L'alta e remota Castelluccio, nei pressi di Norcia, è base ideale per escursioni fra ampie colline erbose e faggete.

Altre aree in cui fare belle passeggiate campestri sono, fra le altre, le foreste decidue del parco regionale del Monte Cucco (discovermontecucco.it), nel nord della regione, e la boscosa Valnerina.

Il morbido Monte Subasio, rilievo sulle cui pendici sorge la cittadina di Assisi, è uno dei paesaggi montani più accessibili della regione. La strada, che corre fra Spello e Assisi, si inerpica fra oliveti e boschi di querce prima di raggiungere le cime arrotondate e prive di vegetazione del monte da cui si può godere di viste a perdita d'occhio sulla vallata sottostante in compagnia soltanto di qualche frate col capo chino in preghiera. Anche San Francesco saliva quassù per meditare e si capisce perfettamente perché.

Headwater (01606 720199; headwater.com) propone un tour a piedi sulle “tracce di San Francesco” articolato attorno al parco nazionale del Monte Subasio al costo di £1,195, vitto, alloggio e volo inclusi.

Vita lacustre

Il quarto per estensione fra i laghi Italiani, il Lago Trasimeno, ad ovest di Perugia, è un vasto specchio di acque poco profonde racchiuso fra basse colline. Le sue tre boschive isolette – la Polvese, la Maggiore e la Minore – furono visitate da San Francesco. Il lago, che ha mantenuto nei secoli parte delle proprie antiche attività peschiere, ha rivestito per molto tempo grande importanza strategica – fui qui che l’Impero Romano subì una delle peggiori sconfitte della sua storia quando Annibale, attraversate le Alpi con il suo esercito e tanto di elefanti al seguito, attirò l’esercito Romano di Flaminio in un’imboscata in cui perirono almeno 15.000 soldati.

Le acque tiepide e calme fanno del Lago Trasimeno il luogo ideale per gli amanti del kite-surf. Provate la Scuola Kitesurf (scuola-kitesurf.it) al Lido di Tuoro. Se preferite non bagnarvi, la pista ciclabile di 24km che da Castiglione del Lago (dove potrete noleggiare le vostre biciclette) porta a Torricella, sul lato opposto del lago, è una delle rare opportunità che il territorio Umbro vi offre di fare una pedalata in pianura.

Da Castiglione del Lago, la più graziosa fra le cittadine rivierasche, partono ad intervalli regolari traghetti per le vicine isole. Se desiderate qualcosa di più lussuoso e maggiore libertà dagli orari, raggiungete le isole gustando fragole e prosecco a bordo di un’imbarcazione privata noleggiata da Navilagando (00 39 335 1739 492; navilagando.com).

Raffinate cantine

La Cantina Paolo Bea (00 39 07 4237 8128; paolobea.com), nei pressi di Montefalco, è una delle cantine Umbre che più vale la pena visitare. Una visita non esattamente a buon mercato (€50 a persona; €40 per i gruppi di tre o più persone) ma l’architetto ed enologo della cantina non vi riserverà soltanto tutte le attenzioni possibili ma vi farà anche partecipi della sua passione ed entusiasmo.

Avrete anche l’opportunità di degustare alcuni pregiatissimi vini della regione, fra cui il Sagrantino e il Sagrantino Passito. La produzione qui è ben più che semplicemente biologica e prevede l’appassimento naturale delle uve, la coltivazione di vitigni autoctoni, la riproduzione di nuove piante soltanto da quelle esistenti e una lavorazione che si avvale dei processi naturali piuttosto che contrastarli. E per quanto possano suonare new-age, si tratta in realtà di processi hi-tech ed estremamente efficaci.

Progettata da Giampiero, figlio del titolare Paolo, la nuova cantina è un eccellente esempio di architettura industriale creativa, sostenibile e ingegnosa con i suoi speciali condotti per prelevare aria dall’esterno e i canali idrici per la regolazione dell’umidità. I processi della Cantina Paolo Bea hanno un po’ l’aura di una religione in cui l’oggetto di culto sono le uve, la nuova cantina il loro santuario.

Dal moderno all’antico: ad Orvieto e nei dintorni si produce vino sin dai tempi degli Etruschi e il sottosuolo della cittadina è ricco di grotte utilizzate come cantine da oltre due millenni. A farla da padroni in zona sono i bianchi ottenuti da uve Grechetto e Trebbiano. Per degustare i vini del posto fate visita all’Enoteca Regionale ospitata nelle antiche cantine del Convento di San Giovanni (00 39 07 6339 3529; ilpalazzodelgusto.it); visite guidate con degustazione a partire da €6.

Costruita per durare

Fra le bellezze architettoniche della regione occorrerà citare la spettacolare chiesa superiore, in stile gotico Umbro, della Basilica di San Francesco in Assisi (sanfrancescoassisi.org)

nonché molte altre chiese, forse meno appariscenti ma pur sempre interessanti, quali la pallida chiesa Romanica San Silvestro a Bevagna, risalente al XII secolo, e l'abbazia di San Pietro (00 39 074478 0129; sanpietroinvalle.com; €3), racchiusa all'interno del parco naturale del fiume Nera, risalente addirittura all'VIII secolo.

Lo spettacolare Ponte delle Torri di Spoleto, risalente al XIII secolo, fu probabilmente costruito su antichi resti Romani; tuttavia, le più affascinanti rovine Romane si trovano in posizione più appartata. A Carsulae (00 39 07 4433 4133; €4.40), 19 km a nord di Narni, in un'ambientazione naturale di assoluta bellezza, si possono ammirare le rovine, romanticamente invase dalla vegetazione, di un'antica cittadina Romana sulla Via Flaminia.

Sono molti in Umbria i centri storici ben conservati. La Piazza IV Novembre di Perugia è un elegante esempio degli antichi equilibri politici fra stato e chiesa, con la scalinata del Duomo quattrocentesco a fare da contraltare al Palazzo dei Priori, uno dei più bei palazzi pubblici del paese. Oggi la piazza è il fulcro attorno a cui ruota il celebre festival del jazz Umbria Jazz (00 39 07 5572 6113; umbriajazz.com; 8-17 Luglio), dove quest'anno, venerdì 15 Luglio si esibirà Prince (€75).